水道使用履歴照会サービス
「みずみるネット」
過去の使用水量がインターネットで確認できます

画面はイメージです

サービス内容

- 最大過去2年分のご使用水量と水道料金・下水道使用料がパソコンやスマートフォンから確認できます。
- 検針時投函の「水道使用水量のお知らせ」がプリントアウトできます。
- 複数の物件をまとめて登録・一括管理できます。

申込方法

お手元に『水道使用水量のお知らせ』をご用意ください。
下記URL又はQRコードからご登録いただけます。

https://suido.f-regi.com/fc/kyoto_city/mizumiru

お客さまサービス推進室
TEL 075-672-7733 FAX 075-671-4165

音声コード付き文書，点字による各種通知サービス

サービス内容

視覚障害のあるお客さま等を対象に，「水道使用水量のお知らせ」「領収済通知書」等を音声コード付き文書または点字文書でお送りするサービスです。（どちらか1つのサービスをご利用いただけます）

音声コード付き文書
※専用アプリ『ユニボイス』のインストールが必要です。

点字文書

申込方法 お客さま窓口サービスコーナー，各営業所までお問い合わせください。

お客さま窓口サービスコーナー
TEL 075-672-7770 FAX 075-672-7773

便利でお得なお支払い方法

支払いもれをお得に防止!!

口座振替制度

お客さまの口座から水道料金・下水道使用料を上下水道局にお支払いいただく方法です。

料金のお支払いに口座振替をご利用の場合
2ヶ月で88円※1を割引※2
させていただきます。

※1 水道，下水道両方をお使いの場合。
※2 残高不足等により口座振替ができない場合，割引は適用されません。

クレジットカード継続払い制度

あらかじめお申し込みいただいたお客さまのクレジットカードで，水道料金・下水道使用料をお支払いいただく方法です。

◆カード払いが可能な額
1回のご請求金額（水道料金・下水道使用料の合計額）につき10万円（税込）以下。

◆お支払い方法は1回払いのみです。

上記いずれかのロゴマークがついたクレジットカードをご利用いただけます。

＼インターネットで簡単登録／

お申し込み方法

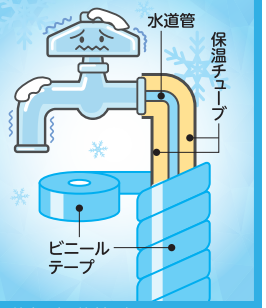
お申込み方法等の詳細は上下水道局ウェブサイトでご確認いただくか，お客さま窓口サービスコーナーまでお問い合わせください。

口座振替　クレジット払い

お客さま窓口サービスコーナー
TEL 075-672-7770 FAX 075-672-7773

水道管の凍結にご注意ください!

冬場は気温が下がり，水道管が凍結したり，破裂する等の事故が発生しやすくなります。浴槽などに少しずつ水を出しておくと凍りにくくなります。また，イラストのような防寒対策が有効です。



もし，凍って水が出なくなったときは

蛇口や水道管に直接熱湯をかけないでください。

破裂することがあります。気温の上昇により自然に解凍するのをお待ちください。

水道部水道管路課
TEL 075-672-7749
FAX 075-691-6140

京都市 CITY OF KYOTO

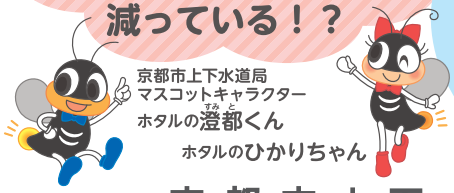
冊子に関する問合せ
京都市上下水道局 総務部総務課 広報企画担当
〒601-8004 京都市南区東九条東山王町12
TEL 075-672-7810 FAX 075-682-2711
※各コーナーの内容に関する問合せは記載の担当課まで

令和2年12月　京都市印刷物 第 024558 号

京の水から　あすをつくる

京の水だより
mini Vol.9

教えて！
第8弾 ひかりちゃん
水道の使用量が減っている！？



京都市上下水道局
マスコットキャラクター
ホタルの澄都（すみと）くん
ホタルのひかりちゃん

澄都（すみと）くん&ひかりちゃんより
水道・下水道事業の情報を発信！

Twitter @sumito_kyoto
Facebook @kyotocity.sumito
Instagram kyotoshijogesuidokyoku

京都市上下水道局

京（みやこ）の水・おふろキャラバン
寒い冬もお風呂でほっこり

総務部総務課 TEL 075-672-7810 FAX 075-682-2711

体の芯まで温まる入浴
～ポイントはぬるめのお湯～

ポイント1 熱いお湯に短時間入るより，ぬるめのお湯にゆっくりつかった方がカラダのポカポカ感が長続き。
40℃のお湯に10～15分程度がGood！

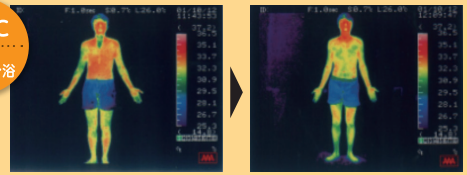
ポイント2 ぬるめのお湯で副交感神経が活発になり，リラックス効果や良質な睡眠に期待できます。
入浴の90～120分後の就寝がオススメ！

ポイント3 乾燥肌にお悩みの方にもぬるめのお湯はオススメ！熱いお湯に比べてお肌が乾燥しにくくなります。
保湿系入浴剤でさらに効果アップ！

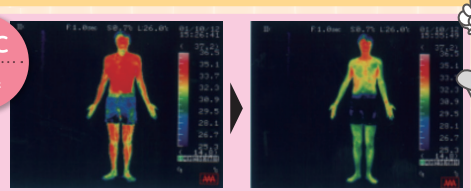
入浴前後の体の表面温度

直後　30分後

39℃ 15分浴



42℃ 3分浴



ぬるめの方が全身の温かさが持続しているね！

◆また，1週間で3回以上入浴している方は，健康感及び睡眠の質が高い傾向にあります。

協力：㈱バスクリン　健康は，進化する。BATHCLIN バスクリン

「京ふろ」のPRにオフロスキーが登場中！

お風呂の魅力や効能などを情報発信する「京（みやこ）の水・おふろキャラバン」のPRに，NHK Eテレの人気キャラクター「オフロスキー」が登場中！

市営地下鉄のドアステッカーなどにも登場しているので，チェックしてみてね！

入浴前後にはしっかり水分補給！
～脱水症状にならないために～

カラダが温まる入浴時，体温上昇による発汗で多くの水分を失います。その量なんと約800ml（41℃のお湯に15分間入浴した場合）。

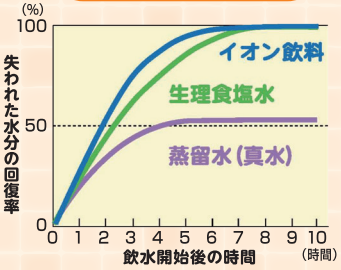
水分を失うと脱水症状に陥り，血液の量が減少することで，血栓ができやすくなります。脳卒中などの大きな事故につながることもあるため，入浴前後の水分補給はとても大切です。

ヒトの汗には水分だけでなく，カラダに必要な様々なイオン※も含んでいます。発汗時には水分とイオンの補給が重要になるので，お風呂上がりには，糖質と塩分（ナトリウムイオン）を含んだ水分の補給がオススメです！

出典：医学と生物学2010年 第154巻 第8号　※ナトリウムやカリウム等

水分補給には塩分が大切

飲水条件の違いによる体液回復率



塩分を0.1～0.2%含んだもの

出典：大塚製薬佐賀研究所 森本ら（1985年）

コップ1杯（100ml）の水道水に食塩 0.1g～0.2g 程度と角砂糖をお好みで加えて飲むのが効果的！

協力：大塚製薬㈱　Otsuka

読者プレゼント
～アンケートにお答えいただいた方に～

お風呂に関するアンケートにお答えいただいた方のうち，抽選で20名様に「京ふろ 冬の入浴セット」をプレゼントします！

セット内容

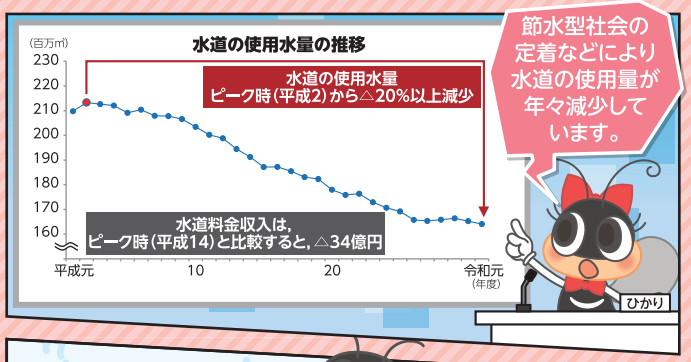
- オリジナルマイボトル
- 疏水物語（2本）
- イオンウォーター（スティックタイプ）
- 「きき湯ファインヒート リセットナイト」（分包）

プレゼント協力：㈱バスクリン　大塚製薬㈱

はがきまたはホームページで（①住所，②氏名，③性別，④年代，⑤電話番号，⑥あなたはお風呂派?シャワー派?，⑦ ⑥の理由，⑧あなたのお風呂の楽しみ方 を明記）で，令和3年2月10日までに（必着），〒601-8004　京都市南区東九条東山王町12番地　京都市上下水道局　総務課広報企画担当へ

※⑥～⑧について，紙面，ホームページ等で紹介する場合があります。
※ご記入いただいた個人情報は，プレゼント郵送のために使用し，それ以外の目的には一切使用いたしません。
※当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

教えて！ひかりちゃん

第8弾 水道の使用量が減っている！？

経営戦略室 TEL 075-672-3114 FAX 075-682-0289